



# HAPPY!

瀬田中学校ほけんだより

NO. 8

2023. 2. 9



2月4日は立春でした。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さに気をつけたい時期。温度調節をうまくして、春を来るのを待ちましょう。

自分も相手も大切に

## Iメッセージ

チームスポーツで、  
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You

メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I

メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

## 冬こそしっかり ウォームアップ



寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。

しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

## ウォームアップのコツ

『体を大きく動かす』を意識します。肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上がると、柔軟性が高まって、関節の可動域も広がります。

始めよう！

# 花粉症 対策

合言葉は

つけない 落とす

**つけない**

**マスク**  
花粉を吸い込む量が  $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に！

**帽子**  
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

**メガネ**  
目に入る花粉が最大で  $\frac{1}{2}$  に！

**スベスベした服**  
ポリエステルなどがオススメ。

**落とす**

**家に入る前に落とす**  
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

**顔を洗う**  
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

**うがい**  
のどに流れた花粉を取り除こう。

1月

## ちょっと教えて！ミニミニアンケート結果発表！

〈毎日の健康観察カードより〉

Q. 学校の給食で、あなたが好きなメニューはなあに？

- ☆ 1位 ☆ カレーライス
- 2位 デザート（ゼリー、ケーキなど）
- 3位 パン（黒糖パン、抹茶パンなど）
- 4位 いかのかりんあげ
- 5位 からあげ

【その他の回答】

- |          |           |          |
|----------|-----------|----------|
| ・酢の物     | ・ハンバーグ    | ・ソフトめん   |
| ・星形コロッケ  | ・牛乳       | ・酢の物     |
| ・飲むヨーグルト | ・ごはん      | ・ポトフ     |
| ・みそ汁     | ・しゃげ      | ・シャリシャリ豆 |
| ・肉じゃが    | ・わかさぎのフライ | など       |

